

УСЛОВИЯ И СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

- поддержание оптимального уровня физической активности
- адекватная рефлексия, критическое мышление, умение работать с информацией
- эмоциональная зрелость, способность к саморегуляции
- наличие социальных связей и близких отношений
- возможность обратиться за профессиональной консультацией и помощью

Организации, оказывающие бесплатную психологическую помощь

Социально-психологическая
служба

ГБУ РМЭ "Республиканская
психиатрическая больница"
тел.: +8 (8362) 72-82-20

ГБУ РМЭ "Республиканский
психоневрологический
диспансер"
тел.: +8 (8362) 73-25-23

ГБУ РМЭ Республиканский центр
психолого-педагогической и
социальной помощи населению
«Доверие»
тел.: +8 (8362) 21-10-40

ГБУ РМЭ "Республиканская
психиатрическая больница"

Как справляться со стрессом, нарушениями настроения и конфликтами



2020г.

Психическое благополучие – это баланс потребностей и возможностей

ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ - АДАПТИВНОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И УМЕНИЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ - РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ, ОТСУТСТВИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

СТРЕСС

- это реакция адаптации
- чувствительность к стрессовым воздействиям индивидуальна
- выбор способа реагирования связан с актуальным состоянием и прошлым опытом

НАСТРОЕНИЕ

- это психофизиологический процесс
- мотивирует и регулирует деятельность
- выражает отношение человека к его жизненной ситуации или какому-либо явлению
- устойчиво и продолжительно по времени

ОТНОШЕНИЯ

- субъективно переживаемые связи между людьми
- отражают необходимость в реализации базовых потребностей человека: безопасность, принятие, забота
- выстраиваются и поддерживаются усилиями самих участников